

12.12.2017

## HOLF IM VEREIN

### So kann HOLF sinnvoll in jedem Verein eingesetzt werden

Eure Planungen in den Vereinen für die Saisonabschluss-Feiern, Grillfeste, Ferienspaß-Aktivitäten, Rasen- und Beach-Turniere und vielem mehr sind in vollem Gange? Diese Events bieten dabei eine optimale Basis, um ihren Kindern, Eltern, Spielerinnen und Spielern, Helfern und allen anderen mit **HOLF** ein neues und abwechslungsreiches Erlebnis zu bieten!

#### 1. Was ist HOLF?

*HOLF ist eine neue Sportart die vom Badischen Handball-Verband e.V. erfunden wurde. Am ehesten kann HOLF als eine Mischung aus Handball und gOLF beschrieben werden. Vorher festgelegte Ziele sollen mit möglichst wenigen Würfeln oder schnellstmöglich mit einem Ball abgeworfen werden. HOLF ist dabei als Outdoor-, Urban- und Indoorsportart überall und zu jeder Zeit spielbar und ermöglicht es uns Handballern somit auch neue Bewegungsräume zu erschließen. Bis auf zwei oder mehr Bälle bedarf es keiner örtlichen oder materiellen Voraussetzungen. Ein großer Vorteil ist, dass HOLF von wirklich jedem gespielt werden kann: vom kleinen Steppke über den „stylischen StreetHOLFer“ bis hin zu Senioren. Ideal lassen sich so auch dank der körperkontaktlosen Spielweise Generationen in der Bewegung spielerisch vereinen. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob sportliche Vorerfahrungen gegeben sind oder ob man gar schon mal Handball (oder Golf) gespielt hat.*

Eine Vorstellung wie HOLF aussehen kann geben die beiden folgenden Video:

- HOLF beim Megawoodstock: <https://youtu.be/oUcyE9IMn7s>
- Einführung & Basics im Video: <https://youtu.be/VIQxaold-do>

#### 2. Was sind die Voraussetzungen für den Einsatz von HOLF im Verein?

HOLF kann ohne besondere Voraussetzungen sofort gespielt und eingesetzt werden. Es benötigt lediglich:

- 1 Person die die Regeln von HOLF und/oder Speed-HOLF grob kennt
- 1 Portion Kreativität bei der Auswahl und/oder dem Aufbauen von Zielen
- 1 Mal Mut etwas zu versuchen, was auf den ersten Blick vielleicht etwas „be-knackt“ und langweilig klingen mag, bisher aber jeder/jedem HOLFer/in die es gespielt hat deutlich mehr Spaß gemacht hat als sie es sich vorher erträumt hätten ☺
- 2 oder mehr Bälle

Es gibt offizielle HOLF-Bälle (<https://holfsport.wordpress.com/shop>), aber es tut auch jeder andere Ball der sich werfen lässt, beispielsweise ein Handball von dem auch die Luft abgelassen werden kann. Vorteil der HOLF-Bälle ist,



dass sie mit Schaumstoff gefüllt sind, wodurch sie etwas leichter und weicher als normale Handbälle sind. Dadurch rollen und prellen Sie auf dem Boden nicht so weit nach den Würfeln und können von jedem gut gegriffen werden.

### 3. Wie kann HOLF in den Vereinen genutzt werden?

#### a. **Saisonabschluss-Feiern & Grillfeste:**

HOLF kann hier eine Möglichkeit bieten ein wenig Abwechslung reinzubringen. Es können beispielsweise ein bis zwei HOLF-Bahnen (bestehend aus Start, 2 Zwischen-Zielen und dem End-Ziel) ausgedacht und ggfs. markiert und ein paar Bälle bereitgestellt werden. Dann braucht es nur noch eine Person die kurz erklärt wie HOLF funktioniert und schon kann jeder der Lust hat die HOLF-Bahnen spielen und sich mit seinen Freunden messen.

#### b. **Ferienstpaß-Aktivitäten**

HOLF ist auch für Nicht-Handballer bestens spielbar. Somit kann HOLF auch bei Ferienstpaß-Aktionen von Handball-Vereinen angeboten werden, um den Teilnehmern den Spaß am Werfen zu vermitteln und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Es können natürlich wieder HOLF-Bahnen vorgegeben werden. Sobald die Teilnehmer allerdings HOLF verstanden haben können sie sich in Gruppen auch selbst eigene Zwischen- und End-Ziele ausdenken, diese dann den anderen Gruppen vorstellen und gemeinsam spielen.

#### c. **Rasen- und Beach-Turniere**

Alle Handballer kennen die langen Wartezeiten zwischen den Turnierspielen. Durch Anbieten von HOLF, können die Wartezeiten interessanter und abwechslungsreicher gestaltet werden. Hier ist empfehlenswert HOLF-Bahnen vorzugeben und zumindest an der ersten Bahn einen „HOLF-Instruktor“ zu platzieren, der allen Interessierten erklärt wie HOLF funktioniert.

Möglich ist auch, ein kleines HOLF-„Turnier“ im Turnier zu veranstalten. In den Turnierpausen können alle Mannschaften HOLFen und die besten 5 HOLFer einer jeden Turnier-Mannschaft gehen in die HOLF-Mannschafts-Wertung ein. Die beste HOLF-Mannschaft kann dann beispielsweise einen kleinen Sonderpreis gewinnen (z.B. 5 HOLF-Bälle, Verzehrsgutschein usw.).

#### d. **In den Ferien ist die Halle zu**

Dann einfach Bälle schnappen, rausgehen und HOLFen. Auf großen Flächen wie einem Sportplatz kann sehr gut die Variante Speed-HOLF eingesetzt werden, bei welcher auch die konditionellen Fähigkeiten eine große Rolle spielen.

#### e. **Normales Handball-Training**

Auch hier kann HOLF und Speed-HOLF als Abwechslung zum normalen Trainingsalltag perfekt eingesetzt werden. Bei HOLF werden durch die verschiedenen Ziele, Abstände und Lagen die unterschiedlichsten Wurfarten gefordert und gefördert. HOLF ist somit prädestiniert den Ansatz des „Differenziellen Lernens“ beim Wurftraining umzusetzen.

→ Muster-Materialien für ein HOLF-Turnier bzw. einen HOLF-Wettbewerb finden sich unter Ziffer 8 „Regeln, Materialien & Links“ hier:

<https://holfsport.wordpress.com/wasistholf/holf-im-verein>



#### 4. HOLF-Varianten

Es gibt aktuell 3 HOLF-Varianten. Wenn diese in Teams gespielt werden sollen, dann wird sich einfach innerhalb des Teams von Wurf zu Wurf abgewechselt:

- **HOLF**  
Festgelegte Ziele (je HOLF-Bahn bestehend aus Start, 2 Zwischen-Zielen und dem End-Ziel) sollen mit möglichst wenigen Würfeln getroffen werden.
- **Speed-HOLF**  
Im Gegensatz zum HOLF ist nicht die Anzahl der Würfe entscheidend, sondern es muss die HOLF-Bahn schnellstmöglich absolviert werden. Besonders interessant ist Ultimate-Speed-HOLF, was die körperlich und koordinativ anspruchsvollste Variation des HOLFsports ist. Hierbei treten im direkten Duell mehrere Gegner auf der HOLF-Bahn an. Wer als erstes das End-Ziel getroffen hat ist der Sieger.
- **Freestyle-HOLF**  
Beim Freestyle-HOLF geht es einfach um den Spaß am Werfen. Es wird versucht möglichst schwierig zu treffende Ziele abzuwerfen und diesen Wurf vielleicht sogar zu filmen (Beispiel: <https://youtu.be/t1Ri9PnFFaU>)

#### 5. HOLF-Bahnen

Bezüglich der HOLF-Bahnen, welche aus Start, 2 Zwischen-Zielen und dem End-Ziel besteht, gibt es zwei Varianten. Bei den oben geschilderten Einsatzzwecken in Vereinen macht es teilweise Sinn die HOLF-Bahnen festzulegen (z.B. bei Turnieren und Festivitäten). Im freien HOLF-Spiel – wie zum Beispiel im Rahmen von Ferienspaß-Aktivitäten oder wenn HOLF in der Freizeit gespielt wird – können die HOLF-Bahnen auch spontan von den spielenden HOLFer/innen ausgesucht werden. Dabei können die Ziele auch je nach örtlicher Gegebenheit angepasst werden, es ist also kein Problem wenn nur der Platz für 1 statt für 2 Zwischen-Ziele da ist.

Als Anregung für mögliche Ziele und HOLF-Bahnen können dienen:

- HOLF-Platz der 1. Internationalen Deutschen HOLF-Meisterschaft:  
[https://holfport.files.wordpress.com/2016/03/holf\\_platz-1-internat\\_holf-dm.pdf](https://holfport.files.wordpress.com/2016/03/holf_platz-1-internat_holf-dm.pdf)
- HOLF-Platz-Beispiele:  
<https://holfport.wordpress.com/holfplaetze/>

#### 6. HOLF-Regeln

Die HOLF-Regeln (<https://holfport.wordpress.com/holf-regeln>) sind sehr einfach und können von jedem in kürzester Zeit umgesetzt werden. Für das einfache HOLFen im Verein finden Sie die wichtigsten Regeln im Mini-Regelwerk. Dabei ist es empfehlenswert die 3 Regeln für Fortgeschrittene schon relativ früh zu nutzen, da dies den Spielspaß und die taktische Vielfalt nochmals erhöhen. Details können dem Mini-Regelwerk und den HOLF-Regeln (hier ist auch Speed-HOLF beschrieben) entnommen werden. Das ausführliche Regelvideo zu HOLF ist hier zu finden: <https://youtu.be/dHIC1Fdy9mk>

#### 7. Wo HOLF bisher unter anderem erfolgreich eingesetzt wurde

SG Nußloch | Spvg Steinhagen | TS Durlach | TSG Wiesloch | TSV Jöhlingen | VFV Spandau | HG Oftersheim/Schwetzingen | HSG Kaltenkirchen/Lentförden | SG



Stern Gaggenau | Tag des Handball Frankfurt | KIT-Kongress „Wie bringen wir Kinder in Bewegung“ Karlsruhe | Megawoodstock-Festival Aschersleben | 1. Internationale Deutsche HOLF-Meisterschaft Karlsruhe | DHB-Fachleiter-Tagung der deutschen Hochschulen Augsburg | International Master Summer School des KIT Karlsruhe | Baden-Württembergische Landesgymnaestrada | Schaufenster des Sports Heidelberg | Zirkeltraining zum 300-jährigen Stadtgeburtstag Karlsruhes | Projekttag Gymnasium Schriesheim | Landessportjugend Sachsen-Anhalt | Universität Leipzig | Gesundheitsamt Leipzig | FSJ-Seminar der Baden-Württembergischen Sportjugend

## 8. Regeln, Materialien & Links

- Mini-Regelwerk  
s. Link auf <https://holfsport.wordpress.com/holf-regeln/>
- HOLF-Regeln  
s. Link auf <https://holfsport.wordpress.com/holf-regeln/>
- Mustermaterialien für ein HOLF-Turnier/Wettbewerb, siehe Ziffer 8 „Regeln, Materialien & Links“  
<https://holfsport.wordpress.com/wasistholf/holf-im-verein/>
- Scorecard zum einfachen Zählen der Würfe  
s. Link auf <https://holfsport.wordpress.com/holf-regeln/>
- Website von HOLF:  
<https://www.holfsport.de>
- YouTube-Kanal von HOLF  
<https://www.youtube.com/user/holfsport>
- Facebooksite von HOLF:  
<https://www.facebook.com/holfsport/>

**Als Letztes: Ihr solltet HOLF spielen weil**

[https://youtu.be/dPJJ\\_-6vTOg](https://youtu.be/dPJJ_-6vTOg)

Sollten noch Fragen offen sein, so wenden Sie sich bitte an:

Badischer Handball-Verband e.V.  
Nils Fischer  
Am Fächerbad 5  
76131 Karlsruhe

Geschäftsstelle  
Tel.: 0721 91356-0  
Fax: 0721 91356-11  
[geschaeftsstelle@badischer-hv.de](mailto:geschaeftsstelle@badischer-hv.de)